

Cycle d'une femme sans contraception : durée, irrégulier, ovulation

Article mis à jour le 15/09/22 12:46

Sous pilule, on ne peut pas parler de cycle menstruel, les règles sont des hémorragies de privation qui surviennent la fin de la plaquette. Comment se déroule le cycle d'une femme sans contraception ? Quand a lieu l'ovulation ? Comment sont les règles ? Explications avec le Dr Isabelle Héron.



SOMMAIRE

- [Durée du cycle](#)
- [Evolution du cycle](#)
- [Ovulation](#)
- [Règles sans contraception](#)
- [Calculer son cycle sans contraception](#)

Quelle est la durée du cycle menstruel sans contraception ?

La durée normale d'un cycle menstruel chez une femme qui n'est pas sous contraception est de **28 jours**. Le cycle commence le 1er jour des règles et s'achève la veille du 1er jour des règles suivantes. Mais certaines femmes ont des **cycles plus courts**, et d'autres, des **cycles plus longs**.

- Un cycle est considéré comme **court** lorsqu'il est **inférieur à 25 jours**
- Un cycle est considéré comme **long** quand il est **supérieur à 35 jours**.

Comment évolue le cycle menstruel sans contraception ?

Le cycle menstruel sans contraception se décompose **en trois phases**.

- La **phase folliculaire**, avant la libération de l'ovule, a lieu du premier jour des règles jusqu'à l'**ovulation** (de J1 à J14 en moyenne). Durant cette phase, l'ovaire produit des œstrogènes qui épaississent l'endomètre. Les ovaires se préparent à libérer un ovule.
- La **phase ovulatoire** dure entre 16 et 32 heures, elle prend fin lorsque l'ovule est libéré.
- Si l'ovule est fécondé dans les 12 heures suivant sa libération, une grossesse a lieu. Si ce n'est pas le cas, on entre dans la **phase lutéale** pour une durée de 14 jours, période à l'issue de laquelle les règles vont survenir", indique le Dr Isabelle Héron, gynécologue médical et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).



- **Femme sans contraception : les médicaments à éviter**

En raison du risque de grossesse, une femme en âge de procréer sans contraception doit éviter l'utilisation de certains médicaments. Lesquels ? Valproate ? Topiramate ? Pour quelles raisons ? Quels sont les risques pour le bébé ? Explications.

Chez une femme sans contraception, l'ovulation a lieu en milieu de cycle

Quand a lieu l'ovulation d'une femme sans contraception ?

"Chez une femme sans contraception, l'ovulation a lieu en milieu de cycle. Sur **un cycle normal de 28 jours, l'ovulation a lieu le 14ème jour**. Si le cycle est de 30 jours, elle se produit le 16ème jour", explique la spécialiste.



- **Calcul de la date d'ovulation : cycle normal, irrégulier**

Ovulation et fécondation sont deux termes importants pour comprendre le fonctionnement du cycle menstruel et connaître la meilleure date ou période pour concevoir un bébé. Suivez notre guide pour calculer votre date d'ovulation en fonction de votre cycle (normal, court, long, irrégulier).

Comment sont les règles sans contraception ?

Sans contraception, les règles surviennent spontanément au bout de 28 jours, **pour une durée n'excédant pas 3 à 5 jours**. Les saignements sont plus abondants au début, puis de moins en moins jusqu'à la fin.

Comment calculer son cycle sans contraception ?

Pour calculer son cycle sans contraception, **il suffit de retirer 14 jours à la date de fin du cycle précédent**. Par exemple, $32-14=22$. Cela signifie **que l'ovulation a lieu le 22ème jour du cycle** et que le cycle menstruel est d'une durée totale de 32 jours. Les prochaines règles surviendront donc à 32 jours. *"En cas de cycles soit trop longs, trop courts ou très irréguliers, **il vaut mieux consulter un gynécologue pour voir s'il n'y a pas un dérèglement hormonal**. Toutefois, il faut savoir que durant les deux premières années suivant l'apparition des premières règles, les cycles sont irréguliers. **Il faut à peu près 18 mois après les ménarches (premières règles) pour que le cycle s'installe réellement**",* prévient la gynécologue.

Merci au Dr Isabelle Héron, gynécologue médical et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).

[Julie Giorgetta](#) Mis à jour le 15/09/22 12:46